

まよのメニュー



4月19日(水)

うめごはん

鯖の塩焼き

春野菜の炒り豆腐

みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)



鯖の塩焼きはとてもシンプルですが、ご飯が良く進むおかずです(*^_^*)鯖は青魚の中でもたんぱく質・EPA・DHAが豊富です。EPA・DHAとは、魚の油のことで、記憶力や集中力が伸びたり、血液がサラサラになる働きがあります。体では作られず、食べ物から取り入れなければいけないため、なるべく取り入れて欲しい食べ物の1つです。

| | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | 400 Kcal | タンパク質 | 19.0 g |
| 脂質 | 9.4 g | 塩分 | 2.1 g |